



## Qigong – Was ist das eigentlich?

**Qigong sind jahrtausende alte, aus China stammende, stille und bewegte Übungen. Bereits vor ca. 2500 Jahren begannen die Menschen in China sich mit ihrem Körper und Geist auseinander zu setzen und entwickelten dabei Übungen zur Gesunderhaltung und Heilung.**

Diese Qigong-Elemente wurden von Meister zu Meister und in Familien von Generation zu Generation weiterüberliefert, ergänzt und optimiert. Was diese Übungen jedoch alle gemeinsam haben ist, dass sie sich positiv auf den menschlichen Körper, den Geist und die Seele auswirken. Der harmonische Fluss der Lebensenergie wird gefördert und die Selbstregulierung des Körpers unmittelbar angeregt. Daher eignet sich Qigong sehr gut als Gesundheitspräventionsmaßnahme. Bei regelmäßiger und richtiger Anwendung können heilende Wirkungen eintreten.

Die Übungen sind darauf ausgerichtet die Polaritätsprinzipien (Yin und Yang) auszugleichen, denn wenn Yin und Yang im Einklang sind, stellt sich Harmonie und innerer Frieden ein. Dieser harmonische innere Zustand ist auch im Außen spürbar und trägt so auch seinen Teil zum harmonischen Miteinander im Umfeld bei.

In Eningen, bei Physio Bittner-Wysk, wird es ab Mitte Januar 2017, 2 Kurse mit Übungen aus der Qigong-Art Nü dangong (Die innere Alchimie der Frau) geben.

Nü dangong besteht aus bewegten und stillen Qigong-Elementen, archaischen Schamaninnen-Tänzen, Körpermassage und Meditation.

Die Kombination dieser Maßnahmen hat das Ziel Yin und Yang in Einklang sowie die Lebensenergie (Qi) in Fluss zu bringen und zu vermehren, den Geist wach und fit zu erhalten. Die dadurch entstehende innere Balance und Vitalität erhöhen die Belastbarkeit in anspruchsvollen Lebenssituationen und eignen sich hervorragend um bis ins hohe Alter körperlich und

geistig beweglich zu bleiben. Frauen ab 40, die dieses Ziel haben, sind herzlich eingeladen, dieses Qigong-System kennen zu lernen und auszuprobieren.

Es sind einfache, weiche, sanfte Bewegungen und Atemtechniken, die spielerisch ausgeführt werden. Die Übungen werden langsam, Schritt für Schritt angeleitet, wiederholt und vertieft.



*Neue Kurse "Sanftes Qigong" für innere Balance und Vitalität*

Der weibliche Organismus und Hormonhaushalt wird ausgeglichen und aktiviert, was Beschwerden der Wechseljahre entgegenwirkt. Die Wirbelsäule, der Beckenboden, die Bauch-, Bein- und Po-muskulatur werden sanft gekräftigt und der gesamte Organismus erfährt heilsame und harmonisierende Impulse.

Die Übungen können zur Blutdruckregulation beitragen und eignen sich



besonders bei Symptomen wie Daueranspannung durch Mehrfachbelastungen, Burnout und leichter Depression. Je nach eigenem Empfinden/ Zustand können die Übungen durch differenzierte Unterstützung der Kursleiterin von jeder Teilnehmerin anregend oder beruhigend wirkend ausgeführt werden.

Bei regelmäßiger Anwendung lernen die Frauen ihren eigenen Körper durch viel Achtsamkeit besser kennen und können dadurch selbst erfahren, was ihr Körper und Geist jetzt gerade in diesem Moment braucht. Es ist eine wunderbare Methode seinen Körper und Geist selbständig zu regulieren, von einer angespannten in eine entspannte Haltung zu kommen und umgekehrt aus einem müden, schlappen, leicht depressiven in einen vitalenergiereichen Zustand zu gelangen.

Durch die Übungen wird der eigene Energiefluss (Qi) im Körper angeregt, Blockaden werden gelöst und die von außen zusätzlich aufgenommene Energie wird im Körper verteilt. Die Lebensenergie fließt nach chinesischer Auffassung in sogenannten „Kanälen“. Durch regelmäßiges praktizieren der Übungen können Lecks, die durch Krankheiten entstanden sind und durch die die Lebensenergie ungehindert abfließen kann, repariert werden. So können die Organe und das Gehirn besser mit Lebensenergie versorgt werden, was mehr körperliche und geistige Vitalität zur Folge hat.

Durch die Aktivierung der Gehirnfunktionen kann die Merkfähigkeit gesteigert werden und es ist eine hervorragende Prävention gegen Demenz.

Die Qigong-Art Nü dangong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das die körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte des Menschen harmonisiert. Je mehr diese innere Balance gelingt, desto mehr Vitalität und Lebensfreude stellt sich ein.

In den neuen Kursräumen, bei Physio Bittner-Wysk, werden im November an 4 Terminen, Einführungsstunden in die Qigong-Art Nü dangong zur Entscheidungsfindung angeboten.

Ab Mitte Januar findet regelmäßig ein Vormittags- und ein Abendkurs statt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Physio Bittner-Wysk  
Tel. 0 71 21 – 82 06 - 31  
oder direkt bei der Kursleiterin  
Martina Schenk  
Tel. 0 74 73 - 2 74 54 64.

Weitere Infos:  
[www.PHYSIO-Bittner-Wysk.de](http://www.PHYSIO-Bittner-Wysk.de)